

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

MOLSHEIM : à partir du 27 novembre 2017



FIT'ABDOS : renforcement de la sangle abdominale
FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers
FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé
FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse
PILATES : renforcement des muscles profonds
STRETCHING : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse

TR fit' : renforcement musculaires utilisant le poids du corps, en suspension (sur inscription)
ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino
LES MILLS RPM : cours coaché de biking (sur inscription)
LES MILLS BODYATTACK : cours cardio composé de mouvements athlétiques et d'exercices de force
LES MILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée